



Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków,

dzielnica Dębniki

kontakt – tel. 733 999 785

e-mail caslemon2@gmail.com

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie)

W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 r. zajęcia bezpośrednie w Centrach Aktywności Seniorów w terminie od dnia 16 października 2020 r. zostają zawieszane do odwołania.

OBOWIĄZUJE OD 8 marzec 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – pilates	
	8:45-9:45	Kurs rękodziela-florystyki	
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	
	8:45-9:45	Obsługa urządzeń mobilnych	
środa	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	8:45-9:45	Kurs Historia Miasta Krakowa	
czwartek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	
	8:45-9:45	Zajęcia artystyczne	

	17:00-17:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka rehabilitacyjna	
	17:45-18:45	Kurs medytacji	
piątek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	08:45-9:45	Kurs zdrowy styl życia	

Wszystkie zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM,
link: <https://us02web.zoom.us/j/4057514700>
HASŁO: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2021

8.03	16:00-18:00	Dzień kobiet aktywnych	https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123 ZAPISY: https://forms.gle/GfbDQ976rbtFbuG3A
22.03	16:00-18:00	Świętujemy Pierwszy Dzień Wiosny	https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123